Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen

Meine **Erfolgs**hochschule

Langenlois

Volks-hochschule

Langenlois

KURSPROGRAMM

WINTERSEMESTER 2023/24

ONLINE - ANMELDUNG ZU DEN KURSEN:

Anmeldung für Kurse über die Homepage möglich!
Einstieg in die Kurse jederzeit möglich

www.vhs-langenlois.at
→ Anmeldung → Anmeldung Kurse

Vortrag

Was haben Zahlen mit deiner Berufung zu tun?

von Renate Vesselsky
kabbalistische Numerologin

Was ist kabbalistische Numerologie?
Bedeutung der Zahlen
Was hat Pythagoras mit Numerologie zu tun?
Was sind meine Talente?
Geburtszahlen – Gebrauchsanweisung für das Leben?
Was hat Karlsbrücke mit Numerologie zu tun?
Wie kann ich meine Berufung finden?

Mittwoch 25.Oktober 2023 19:00 Uhr

ORT: Neue Mittelschule Langenlois, Kaserngasse 2, 3550 Langenlois

Eintritt Euro 10,-

Weitere Ankündigung zu weiteren Vorträgen und zu Veranstaltungen etc. siehe unsere homepage

www.vhs-langenlois.at

SPRACHEN

01 **ITALIENISCH Fortsetzung des Kurse A1**
mit **Gabriella Clari** (Native Speaker)
Stufe A1+, für Anfänger und Wiedereinsteiger, die Freude an der italienischen Sprache haben, Erweitern des Wortschatzes und der Grammatik.
Donnerstag, 18:00 bis 19:40 Uhr - 12 Abende
Beginn: 12. Oktober 2023 - NNÖMS Langenlois
Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)
Kursbeitrag: €130,-- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

02 **ITALIENISCH – für leicht Fortgeschrittene (Abendkurs)**
mit **Gabriella Clari** (Native Speaker)
Stufe B1 Weiterführung der Anfänger. Erlernen der Grundgrammatik und Verständigung im Alltag und im Urlaub.
Mittwoch, 18:00 bis 19:40 Uhr – 12 Abende
Beginn: 11. Oktober 2023 - NNÖMS Langenlois
Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)
Kursbeitrag: €130,-- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

03 **ITALIENISCH für weiter Fortgeschrittene**
mit **Gabriella Clari** (Native Speaker)
Stufe B2, für Personen, die bereits vorhandene Kenntnisse auffrischen möchten.
Inhalte: im Sprechen flüssiger werden, Erweitern des Wortschatzes und der Grammatik.
Dienstag, 10:15 bis 11:55 Uhr - 12 Vormittage
Beginn: 10. Oktober 2023 - NNÖMS Langenlois
Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)
Kursbeitrag: €130,-- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

04 **ITALIENISCH für Fortgeschrittene**
mit **Gabriella Clari** (Native Speaker)
Stufe C2, für Personen, die bereits vorhandene Kenntnisse auffrischen möchten.
Inhalte: im Sprechen flüssiger werden, Erweitern des Wortschatzes und der Grammatik.
Montag, 9:00 bis 10:40 Uhr - 12 Vormittage
Beginn: 09. Oktober 2023 - NNÖMS Langenlois
Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)
Kursbeitrag: €130,-- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

KÖRPER – GEIST – GESUNDHEIT
Allgemeine Information für alle Fitness-Kurse:

Es gelten die jeweils gültigen Regeln zur Nutzung der öffentlichen Turnsäle bzw. genutzten Räumlichkeiten Wir bitten Sie, möglichst schon in Turnkleidung unsere Kursorte zu besuchen.

05 **GESUNDHEITSGYMNASTIK – GESUNDE WIRBELSÄULE (Morgenkurs)**
mit Helga Schweighart
Für all jene, die schon am Vormittag Zeit für ihre Gesundheit aufbringen und dann frisch und beweglich den Tag fortsetzen wollen. Angeboten werden Übungen für den Bewegungsapparat. Diese dienen der Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht und der Beweglichkeit der Gelenke.
Dienstag, 07:45 bis 08:35 Uhr
Beginn: 26. September 2023 – 10 Einheiten
Kursort: NNÖMS Langenlois,Turnsaal (Eingang durch den Hof)
Kursbeitrag: € 60,--
Mitzubringen: Sportbekleidung

06 **GESUNDHEITSGYMNASTIK – GESUNDE WIRBELSÄULE in Zöbing**
mit **Elisabeth Holzer**
Gesundheitsgymnastik vermittelt Körperbewusstsein, Beweglichkeit der Gelenke und Dehnung von Muskeln. Bessere Haltung, freiere Atmung und Loslassen von Spannungen sind die Folge.
Dienstag, 18:00 bis 19:00 Uhr, 12 Einheiten
Beginn: 03. Oktober 2023
EINSTIEG möglich, Festhalle Zöbing
Kursbeitrag € 70,--
Mitzubringen: Sportbekleidung und Matte

YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN
mit Doris Steindl:

Anmeldung direkt bei Doris Steindl Tel.0664/73824621

Yoga ist ein System zur Erhaltung der Gesundheit und zur Entwicklung der Persönlichkeit. Es ist für Menschen jeden Alters geeignet. Die Anwendung der Yoga-Prinzipien unterstützt uns bei der Alltagsbewältigung und im Umgang mit Stress.
Kursunterlagen: „Yoga im täglichen Leben – Das System“, Ibera-Verlag.
Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Unterlagsmatte, Decke und Sitzpolster

Die Übungen für Anfänger, der ersten Stufe des Systems „Yoga im täglichen Leben“ werden Sarva Hitta Asanas (= gut für alle) genannt. Jeder kann diese Übungen durchführen, in jedem Lebensalter, unabhängig von der körperlichen Kondition. Sie verhelfen uns zu ganzheitlichem Wohlbefinden, indem sie Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen.

07 YOGA **für Anfänger**
Dienstag, 18:15 bis 19:45 Uhr - 12 Einheiten
Beginn: 19. September 2023 im Musiksaal der NMS Langenlois
Kursbeitrag € 130,--
Anmeldung direkt bei Doris Steindl Tel.0664/73824621

08 YOGA **Kraft und Ruhe für den Tag** (auch für Anfänger)
Montag 08:30 bis 10:00 Uhr, 12 Einheiten
Beginn: 18. September 2023
im Seminarraum der Bauakadmie Haindorf
Kursbeitrag € 130,-
Anmeldung direkt bei Doris Steindl Tel.0664/73824621

09 YOGA **für leicht Fortgeschrittene**
Mittwoch 17:15 bis 18:45 Uhr 12 Einheiten
Beginn: 20. September 2023 im Musiksaal der NMS Langenlois
Kursbeitrag € 130,--
Anmeldung direkt bei Doris Steindl Tel.0664/73824621

YOGA **für Fortgeschrittene**
In diesem Kurs werden wir uns in jeder Einheit, mit Hilfe von Atemübungen, Meditation, Asanas und speziellen Yogatechniken auf eines der acht Hauptchakren konzentrieren. Die Chakren werden dadurch geöffnet und harmonisiert, Blockaden werden gelöst, innere Kraftzentren erweckt und zugänglich gemacht. Literatur: Paramhans Swami Maheshwarananda, Die verborgenen Kräfte im Menschen, Ibera Verlag 2002

10 **Montag** 17:15 bis 18:45 Uhr 12 Einheiten
Beginn: 18.Sept. 2023 im Musiksaal der NMS Langenlois
Kursbeitrag € 130,-
Anmeldung direkt bei Steindl Doris Tel. 0664/73824621

11 **Mittwoch** 19:15 bis 20:45 Uhr 12 Einheiten
Beginn: 20. Sept. 2023 im Musiksaal der NMS Langenlois
Kursbeitrag € 130,-
Anmeldung direkt bei Doris Steindl Tel: 0664/73824621

YOGA mit Irene Ratka:
Anmeldung direkt bei Irene Ratka Tel. 0699/81163672

12 YOGA **für Anfänger**
Mittwoch, 19:00 bis 20:30 Uhr - 12 Einheiten
Beginn: 20. September 2023 im Turnsaal Straß im Straßertale
Kursbeitrag € 130,--
Anmeldung direkt bei Irene Ratka Tel. 0699/81163672

13 YOGA **für leicht Fortgeschrittene**
Mittwoch, 17:15 bis 18:45 Uhr - 12 Einheiten
Beginn: 20. September 2023 im Turnsaal Straß im Straßertale
Kursbeitrag € 130,--
Anmeldung direkt bei Irene Ratka Tel. 0699/81163672

14 YOGA **für Fortgeschrittene**
Dienstag, 16:15 bis 17:45 Uhr - 12 Einheiten
Beginn: 19. September 2023 im Turnsaal Straß im Straßertale
Kursbeitrag € 130,--
Anmeldung direkt bei Irene Ratka Tel. 0699/81163672

KREATIVES

15 **SOCKEN STRICKEN**
mit **Dr. Ulrike Müller-Kaspar**
Wir stricken zwei verschiedene Fersen (klassisch und Bumerangferse). Bitte Bündchen (Stiezerln) fertig mitbringen.
Freitag, 27.Oktober 2023, 18:30 bis 21:30 Uhr. Workshopdauer 3 Stunden
Kursort: Die Spindel, Langenlois, Zwettler Straße 67
Kursbeitrag: € 35,--
Mitzubringen: mindestens 2 Bündchen (zwei verschiedene Fersen!)
Maximal 6 Personen
Anmeldung direkt bei Frau Dr. Müller-Kaspar 06505701204

16 **Engel mit der Nadel filzen**
mit Dr. Ulrike Müller-Kaspar
Zauberhafte Wesen aus Wolle zum Aufhängen
Donnerstag, 2. November 2023, 18:30 bis 21:30 Uhr.
Workshopdauer 3 Stunden
Kursort: Die Spindel, Langenlois, Zwettler Straße 67
Kursbeitrag: € 35,-- inkl. Material
Maximal 6 Personen
Anmeldung direkt bei Frau Dr. Müller-Kaspar 06505701204

FREIES MALEN

17 Für **KINDER** ab 3 Jahren
blumige Wiesen

18 Für **KINDER** ab 6 Jahren
zu Märchen von Hans Christian Anderson

in Kleingruppen; max. 4 Personen
mit **Eva Schebesta**
Im Atelier liubisanova, Kaserngasse 14, 3550 Langenlois
Einheiten dauern 2 Stunden / 30 Euro / EH
nach Vereinbarung unter 0664 1542354

KOCHEN UND BACKEN

19 **VEGAN KOCHEN** - mit **DI (FH) Heike Leschnig**
Tofu, Seitan-Fleischersatzprodukte vegan zubereitet. Vegane Gerichte mit viel frischem Gemüse und Kräutern zu einer vollwertigen Speise zubereiten. Eine Auswahl: Seitangeschnetzeltes, Burger mit selbst bereiteten Pattys, Chili sin Carne uvm. sowie vegane Süßspeisen.
Freitag, 20. Oktober 2023 von 18:00 bis 22:00 Uhr
in der Küche der NNÖMS Langenlois
Kursbeitrag: € 45,-- inkl. Rezepte
der Kursbeitrag ist im Vorhinein auf das Konto der Volkshochschule Langenlois bei der Sparkasse Langenlois mit dem IBAN AT552023000000000810 mit dem Verwendungszweck VEGAN KOCHEN zu überweisen

20 **Weihnachtsbäckerei einmal anders! - mit DI (FH) Heike Leschnig**
Vollkornmehle, Honig und Trockenfrüchte - wenig Zucker und trotzdem köstlich!
Rezepte mit neuen Ideen zur weihnachtlichen Vorfreude.
Freitag, 01. Dezember 2023 von 18:00 bis 22:00 Uhr
in der Küche der NNÖMS Langenlois
Kursbeitrag: € 45,-- inkl. Rezepte
der Kursbeitrag ist im Vorhinein auf das Konto der Volkshochschule Langenlois bei der Sparkasse Langenlois mit dem IBAN AT552023000000000810 mit dem Verwendungszweck WEIHNACHTSBÄCKEREI zu überweisen

Werbung

Kletterkurse für „Zwergerl“ mit **Sara Klein**
Kletterkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
mit **Rudi Steinkellner**

ÖTK Kletterkurs für Zwergerl,
Alter 4 bis7 Jahre
mit **Sara Klein** im Kletterdom Langenlois, Franziskanerplatz

https://www.besser-klettern.at/zwergerl

ÖTK-Kletterkurse für Anfänger und Fortgeschrittene: Kinder und Erwachsene
mit Rudi Steinkellner im Kletterdom Langenlois

Kurs 1 / Erwachsene Anfänger Toprop
ab 15 Jahre, nach oben keine Grenze
jeweils Montag 19.00 bis 20.30 Uhr - 8 Einheiten a 1,5 Std.
Beginn 02. Oktober 2023
Kursbeitrag € 150,-- plus Mitgliedschaft ÖTK Langenlois € 58,--
Material vom Verein

Kurs 2 / Erwachsene
Indoor/Vorstieg...Nachfolgekurs Toprope
ab 15 Jahre, nach oben keine Grenze
jeweils Montag 19.00 bis 20.30 Uhr - 8 Einheiten a 1,5 Std.
Beginn 27. November 2023
Kursbeitrag € 150,--
Material vom Verein

Kurs 3 / Erwachsene Outdoor...Nachfolgekurs Indoor/Vorstieg
ab 15 Jahre, nach oben keine Grenze
jeweils Montag 19.00 bis 20.30 Uhr - 6 Einheiten a 1,5 Std.
plus 2 ganze Tage in Dürnstein
Beginn 19. Februar 2024
Kursbeitrag € 220,--
Material teilweise vom Verein

Kurs 4 / Kinder - 11 bis 14 Jahre
jeweils Montag 17.00 Uhr bis 18.30 - 8 Einheiten a 1.5 Std.
Beginn 02. Oktober 2023
Kursbeitrag € 150,-- plus Mitgliedschaft ÖTK Langenlois € 19,--
Material vom Verein

Kurs 5 / Kinder - 7 bis 10 Jahre
jeweils Freitag 16.00 Uhr bis 17.30 - 8 Einheiten a 1.5 Std.
Beginn 06. Oktober 2023
Kursbeitrag € 150,-- plus Mitgliedschaft ÖTK Langenlois € 19,--
Material vom Verein

Kurs 6 / Kinder - Alter gemischt
jeweils Freitag 18.00 Uhr bis 19.30 - 8 Einheiten a 1.5 Std.
Beginn 06. Oktober 2023
Kursbeitrag € 150,-- plus Mitgliedschaft ÖTK Langenlois € 19,--
Material vom Verein

https://www.undrauf.at oder unter Tel. 0664 39 48 249

!! KLETTERKURSE WERDEN **NICHT** VON DER VOLKSHOCHSCHULE LANGENLOIS DURCHGEFÜHRT UND UNTERLIEGEN DEN RECHTLICHEN BESTIMMUNGEN DES ÖTK !!

Allgemeine Bestimmungen

der VHS Langenlois

Kurse können nur mit einer gewissen Mindestteilnehmerzahl abgehalten werden. Bei geringer Unterschreitung kann der Kurs eventuell gekürzt angeboten oder nach Aufzahlung als kleinere Gruppe geführt werden.

Diverse Kurse, wie im Programm ersichtlich, sind direkt bei den KursleiterInnen anzumelden.

Informationen über die aktuellen Kurse
im Wintersemester 2023 und eine Möglichkeit zur
online Kursanmeldung finden Sie auf unserer Homepage.

www.vhs-langenlois.at

Wir melden uns bei Ihnen nur dann, wenn ein Kurs nicht zustande kommt!

Kursabsagen: Die VHS Langenlois behält sich grundsätzlich vor, bis zum Tag des Kursbeginnes den Kurs abzusagen. Alle angemeldeten Teilnehmer werden verständigt. Wir ersuchen Sie daher unbedingt eine Telefonnummer und Emailadresse bei der Kursanmeldung bekanntzugeben.

Hausordnung: die jeweilige Hausordnung der benützten Kursstätten ist für alle KursleiterInnen und KursteilnehmerInnen verbindlich.

Für die im Programm angeführten Kurse ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Kursbeitrag: wird jeweils 15 Minuten vor Kursbeginn in bar kassiert.

Werbung
Sparkasse

Werbung
Atelier Creativ

Langenloiser FoodCoop

LaFoCo
Langenloiser FoodCoop

Regionale Produkte direkt vom Erzeuger

Wir wollen wissen, woher unser Essen kommt und wie es produziert wird! Deshalb organisiert der Verein LaFoCo **Sammelbestellungen für Mitglieder – regional und biologisch.**

Willst du das auch? Dann mach mit!

Auf die Homepage gehen - Mitglied werden mittels Beitrittserklärung – Registrieren auf der Homepage – und schon kannst du Guthaben einzahlen und direkt bei Biobauern, der Biobäckerei und der Biofleischerei bestellen!

info@lafoco.at www.lafoco.at Wir sind auch auf